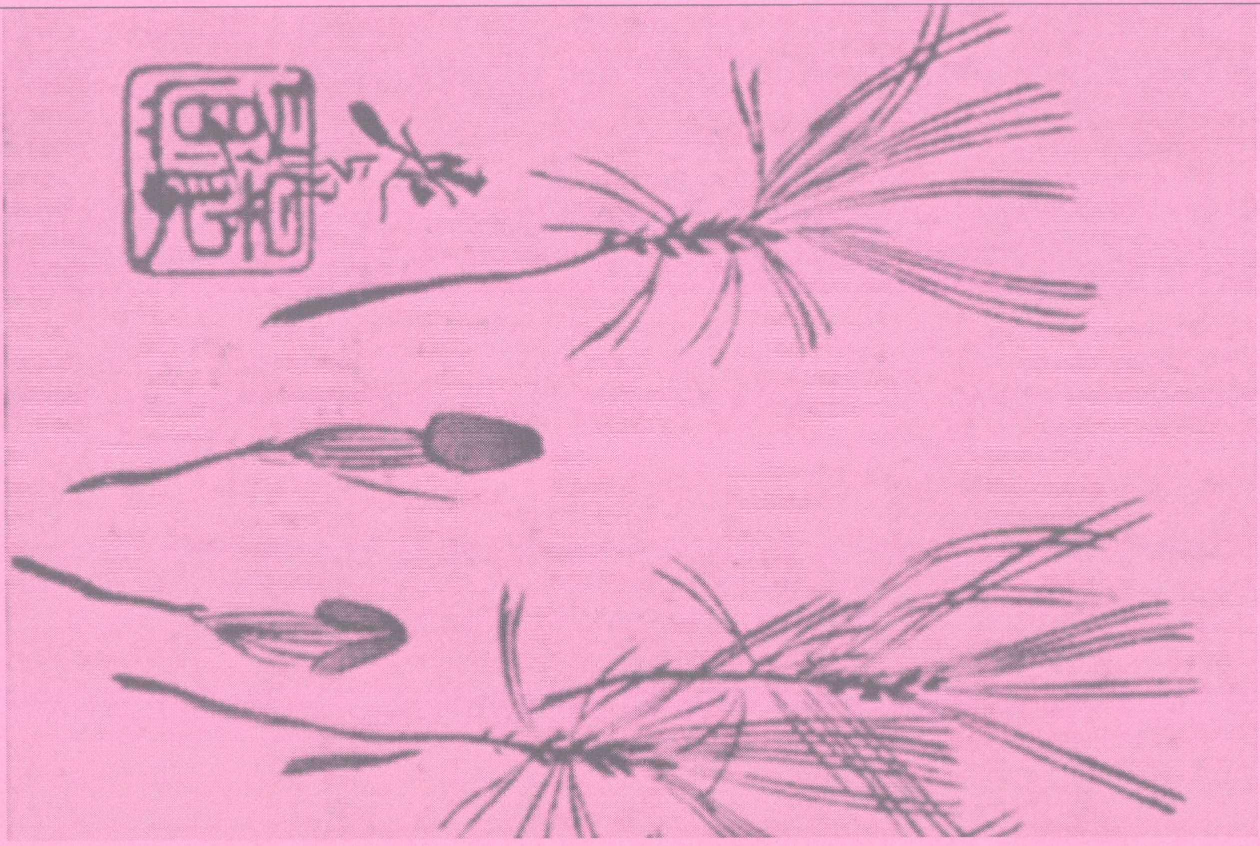
zensor...

zensor 33 zomer 2006

zen centrum amsterdam



Rakusu

Produkte

- **Shiatsu** und Körperarbeit
- **Der Meditationsplatz**
- **Kleidung** für Meditation und Freizeit
- **Zen**
  - RIN - Schalen und INKIN aus Japan
  - Daitokuji
  - Kleidung für Zendo und Dojo
  - Rakusu
  - Neues bei klang&stille
  - Zafu und Zabuton
  - Mumon-Kan, - Hegikan-Roku
- **Zen-Statuen**
- **Kalligraphien und Zubehör**
- **Räucherstäbchen**
- **Räuchern auf Kohle**
- **Räucherhalter und Gefäße**
- **Klangschalen und Gongs**
- **Thangkas**
- **Statuen**
- **Tibet und Nepal**
- **Malas**
- **Schmuck**
- **Raumgestaltung**
- **Ikebana**
- **Tee und Zubehör**
- **Tisch und Küche**
- **Geschenkartikel und Verschiedenes**
- **Kalender, Postkarten, Poster**
- **Videos und DVDs**

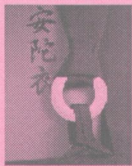


Soto RAKUSU

Aus Japan. 25 x 33 cm, Kunstseide, handgefertigt, mit Kunststoff-Ring. Rückseite mit weißem Fenster zur Beschriftung vom...

EUR 205,00

1



Rakusu-Ring Soto

Wenn Sie, der Tradition folgend, Ihr Rakusu selbst nähen, Ring aus Ahornholz, Soto, ca. 5 cm Durchmesser.

(Ahorn...

EUR 14,50

1



Rinzai RAKUSU

Nach langer Suche waren wir erfolgreich und fanden endlich ein Rakusu im Rinzai-Stil, natürlich aus Japan. Feste, schwar...

EUR 205,00

1



Rakusu-Ring Rinzai

Wenn Sie, der Tradition folgend, Ihr Rakusu selbst nähen, Ring aus Ahornholz, Rinzai, Durchmesser 7 cm.

(Ahornrin...

EUR 14,50

1



RAKUSU, Goldbrokat

Feinstes Rakusu für Zen-Lehrer und -Meister, aus Seiden-Goldbrokatstoff, 27 x 37 cm, mit Kunststoffring...

EUR 499,00

1

Redactioneel

Nu Niko sinds anderhalf jaar jukai mag geven, besluiten steeds meer zenstudenten deze ceremonie te ondergaan: het moment waarop je je formeel boeddhist mag gaan noemen. Ook tijdens de aanstaande zomersesshin zal een zestal leerlingen jukai ontvangen.
Voor de Zensor reden deze ceremonie eens onder de loep te nemen. Waar gaat het om en wat betekent het voor je zenpraktijk? Niko benadrukt dat het verlangen om volgens de zestien *precepts* te leven de essentie van jukai is. En in die zin is het geen breuk met je bestaande zenpraktijk, maar juist een bevestiging van waarmee je toch al bezig bent.

De student ontvangt niet alleen een dharmanaam en een lineagekaart, maar ook de rakusu – het zogenaamde slabbetje. Jacky Demmers dook in de geschiedenis van de rakusu en vond uit dat zijn herkomst vele varianten kent, waaronder de Chinese versie waarbij de kesa (de omslagdoek) onder druk van politieke vervolging kromp tot een slabbetje.

Een aantal veteranen blikt terug op hun jukai-ceremonie met Genpo Roshi en de impact die het had op hun zenpraktijk. Maria Lemaire ervoer die ceremonie als een coming-out, waarbij ze haar commitment aan de zentraditie aan de wereld kenbaar maakte. Voor Pjotr van der Reep was jukai, na omzwervingen in het christendom en hindoeïsme, een vorm van thuiskomen.

Joke Huiberts was de eerste die jukai van Niko ontving in een speciaal voor haar georganiseerde ceremonie. Na jaren van wachten – zij wilde perse jukai van Niko zelf krijgen – beschouwde ze het als 'een onvoorstelbaar verjaarscadeau'.

Tenslotte komt ook André van der Braak als aspirant-jukai-leerling aan het woord. Zijn gretigheid om 'toevlucht te nemen' – zoals het eigenlijk heet – is zo groot dat hij zich nu voor de derde keer tot een spirituele traditie gaat bekennen. Of wordt het zelfs de vierde keer?

De redactie



Een primair verlangen

Volgens Niko is het uiterst belangrijk dat zenstudenten jukai doen: 'Eigenlijk hoop ik dat iedereen het doet. Op het pad zijn er twee heel wezenlijke momenten: shoken en jukai.' Een gesprek over de betekenis van jukai en het hoogtepunt van de ceremonie: 'Het is een vorm van transmissie.'

Door ***Jacqueline Oskamp***

'Jukai is het moment dat je je formeel boeddhist mag noemen', zo vat Niko de betekenis van de ceremonie samen. Jukai is zo oud als de Boeddha zelf. Voor bikkhu's was dit het moment om het kleed en de bedelkom aan te nemen en de formule uit te spreken: 'Ik neem toevlucht tot de boeddha, de dharma en de sangha.' De oudste zegswijze is te vinden in de Platform Sutra, waar het 'de

initiatie tot de bodhisattvaweg' heet. In het mahayana is de formulering veranderd. In plaats van 'ik neem mijn toevlucht tot...' is het geworden 'ik ben...'. 'Wij nemen het dus absoluut', aldus Niko.

De inhoud van jukai is tweeledig: de zenstudent treedt officieel toe tot de sangha en hij/zij maakt openlijk bekend volgens de zestien precepts te willen leven. 'Je maakt je voornemen openbaar om niet te doden, niet te stelen, niet te liegen, geen sexueel misbruik te plegen, geen bewustzijnsvernietigende middelen te gebruiken, de boeddha, dharma en sangha niet in een kwaad daglicht te stellen enzovoorts.'

Volgens Niko is het uiterst belangrijk dat zenstudenten jukai doen: 'Eigenlijk hoop ik dat iedereen het doet. Op het pad zijn er twee heel wezenlijke momenten: shoken en jukai. Shoken speelt zich af tussen leraar en leerling, maar jukai is juist een publieke bekentenis tot de dharma. En door de precepts is het echt boeddhistisch. Natuurlijk zijn er overeenkomsten met de tien geboden, maar het verschil is dat het boeddhisme meer van binnenuit denkt: het wordt niet van buiten opgelegd, maar het zitten binnenin ons en het moet daar ook vandaan komen. De Franse dichter Paul Célan gebruikt ergens het woord 'voorschrift' en dat legt hij uit als 'vóór het geschrevene'. Dus datgene dat aan het geschrift vooraf gaat, iets wat primair in ons zit. Een verlangen.'
In de praktijk stuit Niko nog wel eens op huiver bij zijn studenten om zich boeddhist te noemen. 'Veel mensen hebben een protestants of katholiek verleden en zijn opgelucht dat ze dat achter zich hebben gelaten. Die voelen weerstand om zich weer bij een traditie of groep aan te sluiten. Daar komt bij dat wij erg hechten aan onze autonomie. We ontlenen wel iets aan het boeddhisme, maar we willen toch vooral 'onszelf' blijven. Terwijl jukai een heel uitgesproken moment is. Het maakt duidelijk waar je voor staat. Een ander bezwaar is dat men bang is dingen te beloven die je niet kunt waar maken. De eigenlijke gedachtengang is echter anders. Bij voorbaat weet je dat deze voornemens zo groot zijn dat je altijd tekort zult schieten, maar juist daarom doen we het.'

De leerling bepaalt zelf wanneer het moment daar is om jukai te doen. 'Wanneer je de wens voelt om volgens die voorschriften te leven, ben je eraan toe. Maar dat kan zelfs al gebeurd zijn voordat je het zenpad ontdekte. En die

realisatie is het belangrijkste moment. Joke schrijft (zie verderop in deze Zensor, red.) dat ze op de fiets zit en zingt: paragate, parasamgate.... en ze denkt: 'Verrek, ik doe het al'. Dat is het eigenlijke moment. Tijdens jukai wordt dat geformaliseerd.'

'Ik heb deze voorschriften gekregen van Shakyamuni Boeddha via een lijn van 82 voorgangers, nu geef ik ze aan jou.'

Het hoogtepunt tijdens de ceremonie is als Niko zegt: 'Ik heb deze voorschriften gekregen van Shakyamuni Boeddha via een lijn van 82 voorgangers, nu geef ik ze aan jou.' Het meest tastbare bewijs daarvan is de lineagekaart waar de namen van alle voorgangers op geschreven staan. Verder ontvangt de student een dharmanaam ('Namen verzinnen is een leuke sport', aldus Niko. 'Ik probeer altijd een naam te verzinnen die een programma inhoudt.') en de rakusu. Niko: 'Mensen die hier nieuw binnenkomen denken vaak dat anderen met een rakusu al heel ver zijn. Ze weten niet dat je met de rakusu een last op je genomen hebt. Want elke keer dat je de rakusu omdoet, realiseer je je dat je je iets voorgenomen hebt. Als het goed is doe je de rakusu niet zomaar even om. Je hebt de snelle en de langzame manier. Bij de langzame ga je op je kussen zitten, legt hem op je hoofd en zegt in gassho het vers van de kesa dat achterop de rakusu staat. Dan pas doe je hem om. Zelf doe ik de snelle manier, maar die zal ik nooit overslaan: je brengt de rakusu even naar je voorhoofd wat een uitdrukking van respect en herinnering aan de precepts is.'

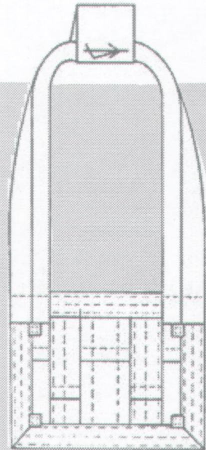
Ander onderdeel van de ceremonie is een vijftigtal buigingen. Buigingen naar je familie, vrienden, de sanghaleden, naar Niko en één buiging voor Genpo Roshi. Buigen is ontzettend belangrijk, vindt Niko. 'Een cultuur waarin niet wordt gebogen, mist iets. Het is een mogelijkheid om respect, dankbaarheid en nederigheid uit te drukken. Niet verbaal, maar met je lichaam. Dat voel je ook.' 'Ik ben niet zo ritualistisch ingesteld, maar jukai vind ik een heel bijzondere

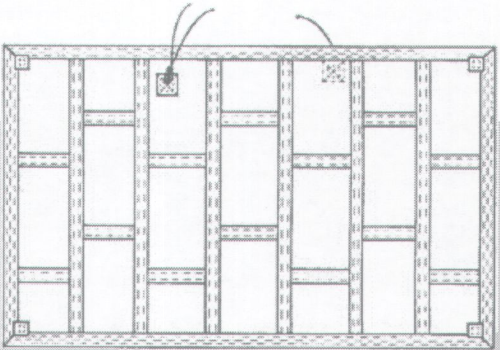
ceremonie. Ook omdat jukai toegankelijk en verstaanbaar is voor buitenstaanders en niet-boeddhisten. Dat neemt niet weg dat een ritueel twee kanten heeft: het verbindt en het scheidt af. Dat is inherent aan een ritueel. Het is bindend voor de groep omdat je woorden en een ervaring deelt, maar de niet-ingewijde voelt zich buitengesloten. In het profane wordt een heilig gebied afgebakend, zowel fysiek als mentaal.'



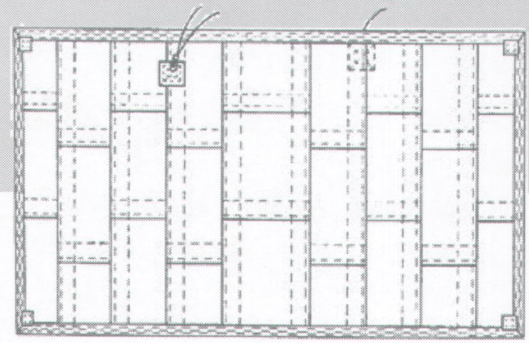
Zelf heeft Niko ooit jukai gedaan omdat hij 'er niet onderuit kon'. Het vond plaats in Langeboom ('Het saaiste dorp van Nederland'), maar hij bewaart er toch een goede herinnering aan omdat Maezumi Roshi ook van de partij was. 'Hij heeft mijn dharmanaam bedacht en kwam uit op Sojun, wat ook de tweede naam is van Ikkyu, mijn favoriete zenmeester. Bovendien betekent Sojun: authentieke dharma.' Sinds anderhalf jaar is Niko zelf bevoegd om jukai te geven. Tot zijn grote vreugde. 'Jukai betekent geen breuk met het verleden', legt hij uit. 'Je bouwt voort op wat er spiritueel al aanwezig is. Maar het is wel degelijk een moment van geven en ontvangen. In feite geef ik transmissie: ik geeft daadwerkelijk iets wat ik zelf gekregen heb. Zo gaat de Dharma verder.'

Vast is the robe of liberation
A formless field of benefaction
I wear the Tathagata's teaching
Saving all sentient beings





Left: a small antarvāsa-kaśāya *made of five vertical strips of cloth. In Japan this* kaśāya *is worn by means of a halter attached at the top. The halter and* kaśāya *together are known in Japanese as a* rakusu. *Above: a medium-sized* uttarāsaṃga-kaśāya *made of seven vertical strips of cloth that are cut and sewn in what is called in Chinese the* shê-yeh-i *(J.,* shōyō-e*) style.*



A large Saṃghāti-kaśāya *made of nine vertical strips of cloth cut and sewn in what is known in Chinese as the* ko-chih-i (J., kassetsu-e) *style.*

Drie typen kaśaya

Dogen Zenji: Zij die de Weg al hebben waargenomen
zouden snel de kesa moeten ontvangen.
De mogelijkheid het zaad van de verlichting te verliezen
zou een tragedie zijn.

De geschiedenis van de rakusu

Tijdens de jukai-ceremonie ontvangt de aspirant-Boeddha een aantal dingen, waaronder een rechthoekig 'slabbetje': de rakusu. Deze heeft hij zelf gemaakt uit een schier oneindig aantal lapjes stof. Maar wat betekent de rakusu? Waar en hoe is hij ontstaan?

Door ***Jacky Demmers***

De rakusu is een miniatuuruitgave van de kesa. Dat is de grote omslagdoek, die elke boeddhistische monnik draagt. Om de betekenis van de rakusu te begrijpen, volgen we het spoor van het boeddhisme en het ontstaan van de kesa.

Ten tijde van de Boeddha was het verschil tussen de religieuze sekten moeilijk te onderscheiden. Men wikkelde zich in grotere of kleinere lappen textiel, die overwegend wit van kleur waren. Maar ook gedecoreerde en gekleurde doeken kwamen voor. Nadat koning Bimbisāra bij vergissing een Brahmaan voor een boeddhistische monnik aanzag, vroeg hij de Boeddha een kledingstuk te ontwikkelen dat symbool zou staan voor de beoefening van zijn leerlingen.
Op een dag liep de Boeddha, vergezeld van zijn trouwe Ananda langs een rijstveld. De rijstplantjes ontkiemden, het water bevloeide de velden rijkelijk, en de tussen gelegen paden maakten het veld overzichtelijk. De Boeddha werd getroffen door de harmonie. Hij vroeg Ananda een kledingstuk te ontwerpen dat de boeddhistische leer belichaamde en het patroon van een rijstveld zou hebben.

De kasaya

Ananda vervaardigde een rechthoekige doek uit een oneven aantal banen.
De stof van de doek bestond uit de vodden die de mensen destijds op straat gooiden. Ook verzamelde hij lijkwaden. Hij waste de stoffen, knipte ze in korte en lange rechthoeken en naaide ze aan elkaar tot stroken. Deze stroken bestonden uit een aantal lange en één korte rechthoek. De stroken werden aan elkaar genaaid tot een rechte lap, waarbij de korte rechthoek afwisselend aan de onder- en aan de bovenkant van een strook zat. Daardoor ontstond een verspringend patroon. De naden waren breed en overlapten elkaar. Zo ontstond

de indruk van een rijstveld. Daarna verfde hij de doek in kasa, een rode kleurstof. Deze rode verf gaf de doek haar naam: de kasaya.
Behalve dat deze kasaya een praktisch nut had, stond zijn betekenis vooral in het licht van de boeddhistische leer.

- Het patroon van het rijstveld symboliseert harmonie.
- Bij de drager ontkiemt het zaad van de Boddhisatva, zoals rijst in een vruchtbaar rijstveld.
- Het water dat over het rijstveld stroomt, is als de dharma; het stroomt van boven naar beneden en van het midden naar alle richtingen.
- Aan de weggegooide vodden hechtte niemand nog enig waarde. De kasaya is daardoor puur en vrij van gehechtheid.
- Doordat er geen onderscheid wordt gemaakt tussen waardeloze en kostbare stoffen, belichaamt de doek ongescheidenheid, eenheid.
- Wanneer de kasaya wordt gedragen tijdens meditatie wordt de leerling niet alleen omarmd door Boeddha's leer. Hij neemt diens leer op met zijn gehele lichaam.
- De doek transformeert verwarring in eeuwige vreugde, want hij bevat de pure essentie van de Boeddha
- Hij beschermt de drager tegen de giftige pijlen van misleiding.

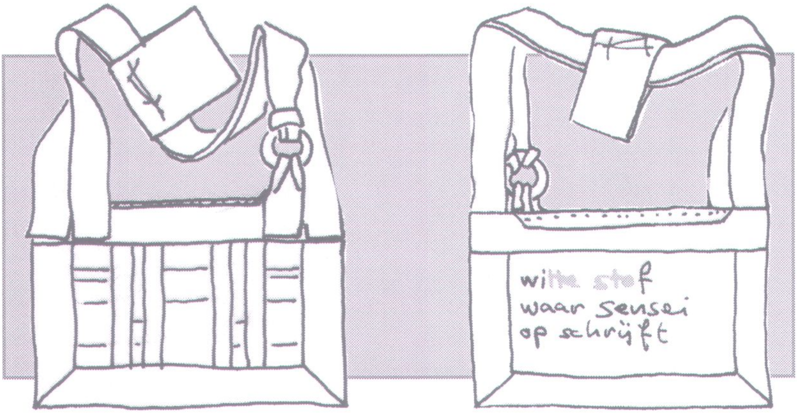
Tot op de dag van vandaag is de grondvorm van de kasaya, die in het Japans kesa wordt genoemd, hetzelfde gebleven. Ook haar betekenis is niet veranderd.

Tot zover zijn alle bronnen het met elkaar eens. De ontstaansgeschiedenis van de rakusu is echter minder duidelijk. Er bestaan verschillende versies, die hieronder beschreven worden.

China

Vanuit India breidde het boeddhisme zich uit naar China. Daar nam het in de 7^e en 8^e eeuw een grote vlucht. Door protectoraten bloeiden de kloosters. Hun bezittingen namen toe, ze werden rijk en hun politieke en economische invloed groeide. Het leven in de kloosters was zó goed, dat dit voor velen een reden was om in te treden. Met de boeddhistische leer had het weinig meer te maken.
In de tweede helft van de 9e eeuw besloot de Chinese overheid een eind te maken aan de macht van de kloosters. Ze werden letterlijk leeggehaald. Het boeddhisme werd een vervolgde religie, en haar leerlingen moesten onder-

gronds. Monniken en nonnen konden niet meer voldoen aan één van de belangrijkste regels die de Boeddha voor hen had opgesteld in de vinaya: het dragen van de kesa. Om toch aan dit voorschrift te voldoen verkleinden ze de doek tot miniatuurformaat. Ze gaven hem twee banden waardoor ze hem om hun hals konden dragen, onder hun kleren. Zo ontstond de rakusu.



Gedurende de vervolgingen werden de ch'an-kloosters met rust gelaten. Door hun sobere leefstijl, hun zelfredzaamheid – een dag zonder werk is een dag zonder eten – en de hiërarchische structuur, sloot het beter aan bij het Confucianistische gedachtegoed van de Chinese overheid.
Toch zou in deze kloosters ook een rakusu worden gedragen. De grote kesa was erg lastig te combineren met het werk dat de monniken op het land moesten verrichten. Om toch te voldoen aan de vinayaregel, werd de rakusu ontwikkeld. Misschien zelfs overgenomen van de onderdrukte en op de vlucht geslagen monniken en nonnen.

Japan

Aan het eind van de 19e eeuw worden de kesa's van dure stoffen gemaakt en rijkelijk versierd met borduurwerk. De 'pauselijke curie' van de soto-zen vindt dat niet passend en verbiedt het zelf vervaardigen van de gewaden. Zij stelt strikte regels op, zorgt voor goed opgeleide mensen en richt ateliers op. De kesa wordt alleen nog gedragen tijdens zazen en bij officiële gelegenheden. Voor het overige wordt de rakusu ontwikkeld, die klein is, sober van stijl en donker van kleur.

Deze regels gelden tot op de dag van vandaag. In Japan is er echter een tegenbeweging ontstaan: de fukudenkai groepen. Hun zenbeoefening bestaat geheel uit het met de hand vervaardigen van boeddhistische gewaden. Ze doen dit aan de hand van Dogens voorschriften, die hij heeft vastgelegd in de Kesa kudoku, een onderdeel van de Shobogenzo. Hierin legt hij precies uit hoe je de kesa maakt. Hoe je hem onderhoudt en draagt. En wat hij betekent. Velen in deze groepen beginnen echter met de rakusu. Daarna wagen ze zich aan de kesa.
De soto-zen 'geestelijkheid' staat de fukudenkai-groepen oogluikend toe. Ze mogen echter niet de typische soto-rakusu maken. Deze is herkenbaar aan de ring, die in één van de halsbanden zit, als herinnering aan de sluiting van de kesa. Ook het gebroken dennetakje, geborduurd achter op het 'kraagje,' is een kenmerk van de soto-zen rakusu.
De fukudenkai maken een rakusu zonder ring, met een patroon dat veel meer lijkt op de kesa dan de sotōzen-rakusu.

Amerika en Europa

In Amerika hield men zich in eerste instantie aan de richtlijnen van de soto-zen geestelijkheid, en bestelde men de kesa en de rakusu in Japan. In de zeventiger jaren van de vorige eeuw echter werden in het San Francisco Zen Center groepen opgezet die hun eigen gewaden maakten. Zij deden dit onder leiding van een Japanse non, in opdracht van Baker Roshi. Vanuit San Francisco verspreidde deze 'traditie' zich door de rest van de Amerikaanse zengroepen, en namen ook Europese groepen deze gewoonte over.

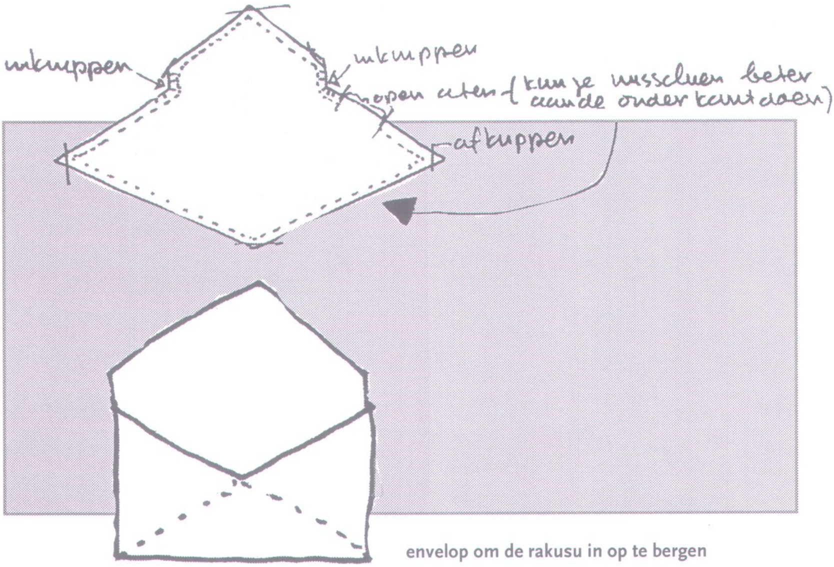
Verse of the kesa

Achterop de rakusu staat een vers. Fraai gekalligrafeerd door de zenmeester die de voorschriften aan de student geeft. Dit is de 'Verse of the kesa'. Het vertelt waar de rakusu voor staat:
Vast is the robe of liberation – dat is de rakusu. Hij is onmetelijk, zonder grenzen. Hij heeft begin noch eind. Het is *the robe of liberation*, vrij, ongehinderd, zonder beperkingen, zonder gehechtheden. Dat is waar de rakusu voor staat: voor ons leven.
A formless field of benefaction – vormloos betekent dat iets geen vaste vorm heeft. Dat het veranderlijk is. Zodra men iets probeert vast te houden, raakt men er aan gehecht. Men kan niet verder. Veranderlijkheid is één van de basisbegrippen binnen het boeddhisme.

Met al die strookjes en stukjes lijkt de rakusu op een veld: het vormloze veld van weldadigheid, van compassie en vreugde. Maar wees voorzichtig, raak er niet aan gehecht.

I wear the Tathagata's teaching – Tathagata is een andere naam voor de Boeddha. De drager van de rakusu wordt er aan herinnerd altijd de leer van de Boeddha te dragen, de ware dharma te zijn.

Saving all sentient beings – de Boeddha's leer realiseren, en daarmee anderen te kunnen helpen, daar draait het eigenlijk om.



envelop om de rakusu in op te bergen

De rakusu is de ware dharma; je leven; dit lichaam, deze geest. Het is de kesa die ons door Shakyamuni Boeddha is geschonken. Daarom wordt er niets bovenop gelegd, hij wordt afgedaan voor bezoek aan het toilet en hij wordt niet op de grond gelegd...

Wanneer de aspirant-Boeddha jukai ontvangt, wordt hem, in de vorm van de rakusu, de gehele boeddhistische leer geschonken. Het hele leven in een klein stukje textiel. Wie de rakusu draagt, wordt daar voortdurend aan herinnerd.



Gelukkig

door ***Puck Sanders***

Ik ben het pad?

Er is geen pad

Ik ben concepten?

Er zijn geen concepten

Ik ben het zelf?

Er is geen zelf

Ik adem in?

Er is geen ik

Er is alleen maar...

God, wat ben ik gelukkig!

Rol aan de muur, eind 16de eeuw;
Maeda Toshiharu met rakusu



Doop in de Pius X in Slotervaart

Lotgevallen van een jukai-junkie

Op 2 juli aanstaande is het zover. Dan ga ik jukai doen. Drie keer is scheepsrecht, zou je kunnen zeggen. Of ben ik al bij de vierde keer aanbeland?

Door ***André F. M. van der Braak***

In 1982 studeerde ik theravada-boeddhisme in De Kosmos bij de Eerwaarde Anagarika Dhammawiranatha (oftewel Pierre Krul, oftewel Pietje Krul), een spichtige Hagenees met ultrakort haar. Iedere dinsdagavond mediteerden we op de Zenzolder (op maandagavond zat Niko daar – wie weet hoe mijn leven eruit had gezien als ik op een maandagavond in De Kosmos verzeild was geraakt).

Bij Dhammawiranatha nam ik toevlucht tot de Boeddha, de Dhamma en de Sangha, en hij gaf me een boeddhistische naam: *Suddhatta*, zuiverheid. Dat moest ik volgens hem meer ontwikkelen, met name zuiverheid van denken. Ik was namelijk niet zo recht in de leer en stelde erg veel kritische vragen. Ga nou maar gewoon zitten, dan komen de antwoorden vanzelf wel, was zijn devies.

In 1987 had ik het wel gehad met het dogmatische boeddhisme van Dhammawiranatha. Maar gelukkig kwam er een nieuwe liefde in mijn leven, Andrew Cohen. Ik volgde hem naar Amerika, werd formeel lid van zijn sangha en verklaarde hartstochtelijk dat ik hem de rest van mijn leven trouw wilde blijven. Maar in 1998 was de liefde wel bekoeld en keerde ik hem na een heftige botsing de rug toe. Achteraf hoorde ik dat Andrew tijdens de tumultueuze slotweek van mijn verblijf in zijn gemeenschap nog een naam voor me in petto had gehad, als laatste redmiddel om mijn op hol geslagen ego, dat in de greep was van het kwaad, weer in toom te krijgen. Hij was van plan geweest om me te herdopen tot *Adolf*.

Buiten deze twee jukai-ervaringen met boeddhistisch georiënteerde leraren ben ik overigens, bij nader inzien, het leven ingestapt met een jukai-ceremonie, in de naam van de Vader, de Zoon en de Heilige Geest. Van deze allereerste jukai-ervaring, in de Pius X in Slotervaart, kan ik me niets meer herinneren, niet het water dat over mijn hoofdje moet hebben gespoeld, niet de gezegende woorden die werden uitgesproken, niet de gebaren en rituelen waarmee ik liefdevol werd opgenomen in de moederkerk. Mijn moeder zegt dat ik niet huilde en dat ik, vanwege mijn kuif, 'de nozem' werd genoemd. De enige blijvende herinnering zijn mijn drie doopnamen: Andreas, Franciscus en Martinus. Drie solide heiligennamen.

Ik zeg wel eens, de eerste zeventien jaar van m'n leven was ik katholiek, daarna was ik zeventien jaar boeddhist, en sindsdien ben ik allebei. Het symmetrische evenwicht dreigt nu echter wel verstoord te raken door mijn aanstaande jukai. Misschien moet ik me ook opnieuw laten dopen? Maar aan de andere kant, misschien herstelt mijn jukai juist de balans wel: Andreas, Franciscus en Martinus worden dan in evenwicht gehouden door Suddhatta, Adolf en ...?

HAIKU-HOEK

Door ***Henk van der Geest***





J.C. van Schagen (1891-1985), haiku-dichter avant-la-lettre

Lang voordat de haiku op grotere schaal bekend werd in onze omgeving heeft de experimentele dichter J.C. van Schagen zich intensief bezig gehouden met het kleine gedicht. Pas op latere leeftijd maakte hij kennis met de haiku en de grote standaardwerken erover, terwijl hij zich op zijn eigen manier die vorm daarvóór al had eigen gemaakt.
Hij debuteerde in 1924 met Narrenwijsheid, een opmerkelijke bundel die begint met de volgende regels:

Niets is, dat niet goddelijk is
daarom wil ik niets uitzonderen
ik geef geen namen

Waarna hij een prachtige lange opsomming geeft van hoe en waar en op wie de regen allemaal valt als het regent, eindigend met het kleine vers met de beroemde laatste regel:

Zo regent de regen
daarom geef ik geen namen
ik ga maar en ben

Van Schagen leidt een tamelijk teruggetrokken leven, wars van alle onechtheid, gewichtigdoenerij en terzijde van 'de literaire wereld'. Hij leeft en werkt in nauw contact met de natuur, en de kleine dingen om hem heen.

Ik sta pitten van een bordje te
schrappen
boven het vuilnisvat
het is nog heel vroeg
een zuivere morgen
en dan komen er tranen
van een volkomen geluk
wézen
ik geef me over



In zijn bundels, veelal op kleine schaal uitgegeven in eigen beheer, wisselen haiku, senryu en aforismen elkaar steeds af.

HAIKU:

pluviertjes en ik
tippelen langs de vloedlijn
heel in de vroegte

een ruisen komt op
even vaart een huivering
over het water

SENRYU:

er rolde een traan
in zijn kopje thee – vrij stom
toen dronk hij het op

terwijl ze hem kust
ziet ze dat zijn overhemd
in de was moet

AFORISMEN:

kamer na kamer
nooit kom je uit op het dak
waar de sterren zijn

het houdt zich terug
je moet niet bewegen
er is enkel-nu

Van een leven vanuit een groot gevoel van eenheid met en vàn alle dingen en een transparante ik-loosheid getuigen de volgende verzen:

zie mijn goede net
alle vis zwemt er doorhéén
zó moet je vissen

ik word zo donker
dat ik niet meer lezen kan
ik ga nu sneeuwen

zijn met de wolken
een eeuwig durend worden
zijn met het water



Tot slot een van zijn laatste verzen, op hoge leeftijd geschreven, waaruit een grote berusting spreekt:

Je schrift – onleesbaar
je woorden – onverstaanbaar
hoe rustig – hoe goed





Jukai

23 april 2005. Alweer meer dan een jaar geleden. Wat gaat de tijd toch snel. Direct na jukai rees het plan er een stukje over te schrijven. Maar je weet hoe dat soms gaat met goede voornemens. Bedankt dus voor de vraag, Zensor. Want nu komt het er toch nog van. Ik zal de e-mail van Jacqueline als handvat gebruiken.

Door Joke –heldere dharma traan– Huiberts

'Ons leek het aardig als je vertelt over het lange wachten en ernaar toe leven...'
Vanaf de allereerste minuut op het kussen, Kosmos 1990, donderdag 10.00, wist ik: dit is mijn ingang. Zazen zal blijven en op natuurlijke wijze in mijn leven groeien. Behoorlijk bezeten bezocht ik de donderdagochtenden, de weekenden en driemaal per week de ochtendzazen. Vele intensieve gesprekken met Pauline Asthita Vegting en Leo Notteboom (beiden overleden...).
Pauline ontving na een jaar jukai. Voor mezelf vond ik het nog veel te vroeg. Ik wilde rijpen. Een paar jaar later vroeg iemand ernaar. Ik zei: 'Ik wil wachten tot Niko het mag geven.' Hij zei: 'Dan kan je lang wachten.'
Op de fiets naar huis hoorde ik mezelf zomaar zingen: gate gate parasamgate bodhi svaha. Vertaling: gegaan, gegaan, voorbij het gaan (of zoiets). Realisatie: Ik hoef helemaal niet te wachten. Ik 'doe het' nu!
Sinds dat moment heb ik het nooit meer als wachten ervaren. Wel als een steeds dieper wordend verlangen: Uitdrukking geven aan mijn grote liefde en dankbaarheid voor de zenpraktijk.
Later, toen Niko en ik een relatie kregen, gaf hij mij m'n Dharmanaam. Het was een heel intieme oefening om die naam te dragen, te worden, te zijn, en het aan niemand te vertellen.
Toen we voor een maand naar Salt Lake City gingen i.v.m. Niko's Denkai Ceremonie (waarmee officieel jukai geven óók mogelijk wordt...) naaide ik thuis alvast de rakusu. Je weet immers nooit... Maar Genpo Roshi maakte me snel duidelijk: 'Not yet..sorry..not yet.' Daarna heb ik er nooit meer naar gevraagd. Wel tegen Niko gezegd: 'Als ik plotseling dood ga wil ik 'm om. Dan zet je er maar op: Dag Mop.'

'de ceremonie zelf... (sommigen meenden dat je af en toe een beetje geïrriteerd raakte)'

(De toevoeging tussen haakjes herken ik niet)
Met een katholieke achtergrond koesterde ik zo m'n weerstand tegen de zenrituelen. Gassho en vooral die volledige buigingen zaten er het eerste jaar niet in. Pauline en ik bleven altijd stijf staan als de sangha naar beneden zeeg. Dat is gesmolten. Ritueel. Herhaling. Soms is het sleur, soms raakt het ineens een snaar...
Genpo Roshi verandert voortdurend subtiel de jukaitekst. Bij de ceremonie van Henrike Reef op Ameland waren mij enkele zeer schone wijzigingen opgevallen. Gevraagd om deze nieuwste versie. Niko wilde het in het Nederlands doen, dus heb ik weken zitten ploeteren op (en af en toe genieten van) een vertaling. Tegelijkertijd gebeurde dat ook in Rotterdam door Leo Huyg. Er heeft kruisbestuiving plaatsgevonden. Ik heb met veel genoegen een handgeschreven exemplaar voor Niko gemaakt.
De lineage. Al die levens. Transmissie. Ik kan niet uitleggen wat dat voor mij betekent: Eén ruimte. Eén tijd. Eén hart. De Dharma is via Niko naar mij gekomen. Daarom wilde ik zo graag jukai van Niko ontvangen. Niko nog niet? Dan ik óók nog niet. De ceremonie zelf was een viering. Een samen-zijn. Een onvoorstelbaar verjaardagscadeau.

'de aanwezigheid van je familie...'

Onze ouders stierven in 1984 en 1985. Wij, broers, zussen, schoonzussen, zwagers, neven en nichten bezoeken zoveel mogelijk elkaars verjaardagen. Tweede kerstdag is vaste prik. Ik ben dol op ze.
Niko en ik (s)preken niet over zen. Tenzij iets gevraagd wordt natuurlijk. Ik wilde ze in eerste instantie niet lastig vallen met jukai. Bezwaarde gevoelens: angst ze iets op te dringen, gegeneerd zijn, verlegen, kwetsbaar, enz. Na lang aarzelen en op aanraden van Niko ('vinden ze leuk') toch gevraagd. Ze zijn allemaal gekomen! M'n jongste broer met pas geopereerde knie op krukken. Zelfs een paar neven en nichten. Open. Nieuwsgierig. Vereerd. Ze vonden het bijzonder om deelgenoot te zijn van ons leven. Ik ben daar heel gelukkig mee en het heeft me zeer ontroerd om voor ze te buigen.

'...en wat deze ceremonie uiteindelijk betekend heeft voor je zenpraktijk.'

Hoe talloos de levende wezens ook zijn
ik beloof ze allen te bevrijden.
Hoe peilloos de oorzaak van lijden ook is
ik beloof haar geheel te verwijderen.
Hoe talloos de Dharma's ook zijn
ik beloof ze alle te verstaan.
Hoe eindeloos de Boeddhaweg ook is
ik beloof haar ten einde te gaan.



Al na een paar dagen,
op weg naar de zendo,
was ik m'n rakusu vergeten.
(Je weet hoe dat soms gaat met goede voornemens...)
Teruggefietst om haar op te halen.

Gassho

COLUMN

door ***Paul Dalebout***

De kracht van kwetsbaarheid

Ik volg sinds kort een toneelopleiding. Tien zaterdagen op rij doen we allerlei oefeningen uit de verschillende toneeldisciplines. Ik vind het moeilijk. Toneel gaat in de kern maar over één ding: volledig in het hier en nu staan en continu inspelen op wat er op dit moment gebeurt. Een mooie rol neerzetten waar je jezelf lekker achter verschuilt? Nee, dat koopt het publiek niet. Het wordt pas geraakt als het echt is! Ik vind het eng om helemaal echt te zijn. Het maakt me kwetsbaar. Door volledig spontaan te reageren riskeer ik iets geks te doen of – erger nog – iets verkeerds. Dat sta ik mezelf zomaar niet toe. Toch als ik mezelf soms helemaal vergeet en gewoon maar doe, dan speel ik heerlijk. Dan ontstaan er de mooiste, puurste scènes. Zo wil ik spelen! Maar wat heb ik nodig om dat daadwerkelijk te durven doen?

Een nieuwsfragment van jaren geleden verschijnt op mijn netvlies:

Een jongen staat stil, midden op het plein. Ik zie hem schuin op de rug. De zon werpt zijn schaduw voor hem uit, op het asfalt. In de richting van het naderend onheil. De jongen staat recht overeind, vastberaden. In zijn hand een witte plastic tas, alsof hij net boodschappen heeft gedaan. Hij is zich zeer bewust van zijn situatie: ongewapend en kwetsbaar als hij is, heeft hij geen schijn van kans. Toch – of misschien juíst – heeft hij een zekere kalmte over zich. Alsof hij boven zijn eigen naderende dood staat. Alsof er een grotere zaak is dan zijn leven, hier op het plein, in de zon, met zijn tas.

Recht op de jongen komt een colonne tanks aangereden. De groene stalen kolossen torenen hoog boven hem uit. Het is een kwestie van tijd of hij zal door de voorste tank worden overreden. De jongen wijkt echter niet. De voorste tank is de jongen nu tot op tien meter genaderd. De tank houdt in, rijdt weer door, aarzelt, remt, geeft gas, schokt, sputtert, om uiteindelijk op een halve meter voor de onbeweeglijke jongen tot stilstand te komen.... Het beeld is ontroerend, overweldigend. Van grote tederheid, maar tegelijkertijd van grote kracht.

De jongen is Wan Wei Lin en zijn daad ging de wereld rond in 1989, tijdens de studentendemonstraties op het Tiananmen plein in China[1]. Wan presteert op het wereldtoneel iets waar ik – op de bescheiden bühne van mijn toneelopleiding – alleen maar van kan dromen: onvoorwaardelijk doet hij wat er moet gebeuren. Erop vertrouwend dat het goed is. Met alle risico's die dat voor hem als persoon inhoudt. Waar schuilt Wans



1 De bekendste foto van Wan is de World Press Photo van 1989. Deze is o.a. te zien op: http://www.worldpressphoto.nl (bij de '50 years gallery').

kracht? Wat is er zo ontroerend aan zijn optreden? Ik wil het weten. Ik wil het voelen. Wat betekent Wan voor mij op het toneel? En daarbuiten?

'Onze diepste angst,
Is niet dat we onmachtig zouden zijn,
Onze diepste angst betreft juist,
Onze niet te meten kracht.
Niet de duisternis maar het licht in ons,
Is wat we het meeste vrezen'[2]

Wans kracht leeft in ons allemaal. Het is een kracht die ons overstijgt. We kunnen haar niet begrijpen, wel kunnen we haar herkennen. Soms als ik iemand diep in de ogen kijk, zie ik er in een onbewogen ogenblik een glimp van. Een schaduw, een vleugje slechts, maar diep in mijn buik is de herkenning groot. Ik herken de kracht in de bedelaar die nederig zijn hand ophoudt. In de betraande woorden van een dichter en in het gedrag van mijn zenleraar. Soms voel ik haar als ik op het kussen zit en vaak moet ik dan zachtjes huilen. Ik herken de kracht in de houding van Wan. De bestuurder van de tank herkent haar ook... en stopt.

De kracht toont zich in Wans pure kwetsbaarheid. Hij zet zijn leven op het spel. Hij riskeert alles. Is hij niet bang? Ik denk het wel. Ik meen het ook te zien aan zijn schouders. Hij kiest er echter voor zich niet door zijn angst te laten leiden. Ontroering: Wan aanvaardt zijn angst, de bedelaar doorstaat zijn vernedering, de dichter draagt zijn lijden en mijn zenleraar verwelkomt onvoorwaardelijk alles wat hij tegenkomt... het volgen van de kracht vraagt grote moed.

Het toneel stelt me een vraag die niet stopt bij de deuren van het theater. Het vraagt me niet om een perfecte performance of een mooie show. Nee, het vraagt me om echtheid, om puurheid. Het vraagt me om de kwetsbaarheid waarin de kracht zich kan uiten én – bovenal – om de moed die nodig is om zo kwetsbaar te zijn. Ik aarzel, maar diep van binnen ben ik vastbesloten. Ik zal antwoorden. Met mijn leven.

2 Nelson Mandela tijdens zijn inaugurele rede als president van Zuid Afrika (vertaler onbekend). Overigens is de tekst oorspronkelijk van Marianne Williamson.


怡齋策彦禪師像讃
師日本高僧也奉使
中華寓于明州有威儀文學予
幸辱知於
師其使三英藏主偶出
師小影視予予為之賛曰
姿溫如璋頴珠内蘊儒巾釋裳
踟躕肅莊張画時張道心清凉
客上可望蘊蓄難量筆翰琳琅
詩風曰唐奉表
天王時趾賔堂明聲震揚
宸寵輝光杜覧勝方倦休扶桑
身升順康壽曰無疆
大明嘉靖二十年歳次赤奮若
端月望後四明南遊柯雨窓書

Stil zijn

Door ***Cees Haring***

Een hongerend kind te zijn,
te zijn als een oceaan.
Besneeuwde bergtoppen te zijn,
te zijn als een kolkende rivier.
Een boom in een orkaan te zijn,
het kloppend hart van het bestaan te zijn.
Mezelf en de ander te zijn.
Onsterfelijk in de dood te zijn,
zo nietig en toch zo groot te zijn.

De zenpriester Sakugen Shuryovan –van de rinzai school– met kesa.



Na de jukai-ceremonie

Zensor 33 zomer 2006

Het vertrouwen van de leraar in jou en de traditie

Drie langjarige zenstudenten vertellen over hun praktijk en hoe die begon. Voor alledrie stond bij dat begin jukai nog ver van hen af. Toch hebben ze het inmiddels alledrie gekregen.
Ria Woensdregt zei 'ja' toen ze na het lezen van een artikel zich realiseerde dat de tijd haar niet zou helpen een keuze te maken, zodat ze het net zo goed nu meteen kon doen. Pjotr van der Reep wilde zichtbaar maken dat hij thuis gekomen was door zen te gaan beoefenen en Maria Lemaire 'viel' voor zen. 'Ik was direct hooked', zoals ze zelf zegt.

*Door **Marijke Vulink***

Het krijgen van jukai lijkt in het begin van het gesprek niet direkt DE gebeurtenis uit hun zenpraktijk. Alledrie hadden ze graag jukai van Niko ontvangen, ook al beseffen ze dat ze met jukai de traditie van zen ingestapt zijn en niet in de leraar-leerling verhouding. Dat laatste gebeurt bij de shoken-ceremonie, die Ria en Maria met Niko gedaan hebben en Pjotr met Genpo Roshi. Allen hebben jukai gekregen van Genpo Roshi, de leraar van Niko, omdat Niko dat in hun tijd nog niet mocht geven. De omstandigheden waaronder ze dat ontvingen waren heel verschillend. Maria kreeg jukai samen met vijftien anderen, Pjotr tezamen met zijn vrouw in een gemeenschap van zo'n honderd zenstudenten in traditionele zwarte kledij en Ria was de enige in haar jukai-ceremonie.

Coming-out

Toch heeft het 'Ja ik wil'-beloven om de precepts te onderhouden een grote impact op ieder van hen gehad. Pjotr had het gevoel dat hij geboren werd in het boeddharijk. Na jaren van spirituele omzwervingen in christendom en hindoeïsme vond hij een spiritueel pad waar hij zelf op onderzoek uit mocht gaan en waar hij dingen mocht doen in plaats van te hopen of te geloven zoals in één van de omschrijvingen van het christendom: geloof, hoop en liefde. Jukai was de uitdrukking van zijn weten dat zen een keuze voor het leven was en is. Wat overigens niet wil zeggen dat de vorm van de praktijk niet zou kunnen veranderen. Later heeft hij zijn keuze voor zen nogmaals bevestigd in tokudo, de monniksceremonie. Over beide ceremonies zegt hij: 'Jukai is thuis komen, tokudo is thuis zijn.'

Ria had een vriendin wel eens horen vertellen over de Tiltenberg. Op zoek naar een vorm van meditatie die bij haar paste heeft ze eerst een Tibetaans centrum bezocht voor ze op de Krayenhoffstraat terecht kwam. De introductiecursus die Niko destijds gaf, maakte haar duidelijk dat ze bij het zencentrum Amsterdam op haar plaats was.

Maria was zeventien jaar toen ze zen ontdekte. Daarvoor had ze yoga gedaan, maar dat gaf haar niet wat ze dacht dat ze zocht. Bij Niko vond ze een aardse vorm van spiritualiteitsbeoefening. En een gemeenschap, hoe klein die in het begin van de tachtiger jaren ook was. Na deze kennismaking is ze zen gaan onderzoeken in Amerika. In San Francisco in het citycenter en het buitencentrum Tassajara en bij Sasaki-roshi in het Mount Baldy Zen Centre. Ze zag daar de zentraditie wortel schieten en groeien, nadat die uit Japan was overgekomen. Terug in Nederland 'was mijn spiritualiteit kinderen krijgen'. Kinderen

baren en opvoeden ervoer ze ook als een zeer aardse activiteit. Toen ze na een paar jaar terug kwam bij Niko heeft het niet lang geduurd voor ze jukai kreeg. Ze ervoer die ceremonie als een 'coming-out', een bevestiging en aan de wereld kenbaar maken van haar keuze voor de zenpraktijk.

Krachtige verbinding

Ria's keuze voor jukai is grotendeels onbewust verlopen. Ze had het er wel eens over en informeerde hoe jukai nu in zijn werk gaat zonder zichzelf echt de vraag te stellen 'zou ik jukai willen ontvangen ?' Dat bewustzijn kwam gedeeltelijk na het lezen van het artikel van Maria in de jubileumuitgave van het zencentrum bij het tienjarig bestaan: Waarom kwam Boeddhidharma naar Oost? (aanwezig in onze bibliotheek). Na het lezen van Maria's verhaal besefte ze ineens 'met nadenken kom ik nooit tot een besluit over jukai, maar door 'ineens weten'.'
Het volledige bewustzijn kwam in een gesprek in de zendo over jukai, waar Ria weer een paar vragen over hoe-dat-nu-gaat stelde. Niko vroeg haar daarop: 'Wil jij jukai ontvangen ?' Ria zei 'ja', waarmee ze zich realiseerde dat ze onbewust het besluit al genomen had. In de jukai-ceremonie ervoer ze Genpo Roshi duidelijk als de lineage-holder. Hij was voor haar de deur naar de eeuwenoude zentraditie.

Alle drie spreken ze over de kracht van de jukai-ceremonie. Het tot driemaal toe uitspreken van het 'ja ik wil' op de vraag of ze de beloften wilden doen, werkte voor hen als een krachtige verbinding. Ze noemen het alle drie als een belangrijk moment.
Pjotr is nog steeds gefascineerd door de vows en de precepts met name omdat zij op het ene niveau goed en onbetwistbaar juist zijn en op het andere niveau onbereikbaar en onuitvoerbaar.

Werkkleding

Wat betekenen de rakusu en dharmanaam voor hen? Pjotr heeft vooral materiële en immateriële bijstand geleverd aan zijn vrouw Jacky toen zij zijn rakusu maakte. Maria en Ria hebben hem beiden zelf gemaakt, Maria ook met steun van Jacky. Voor allen is de rakusu een materialisatie van hun keuze en intentie. Maria houdt van de symboliek van het in stukken knippen van een lap stof om die weer op een andere manier aan elkaar te maken. Zo is het leven ook: je hebt alles al en je moet het iedere keer opnieuw vorm geven.

De wijze waarop de rakusu een rol speelt in hun zenpraktijk is echter heel verschillend. Maria draagt hem altijd in de zendo. Dat helpt haar bij het zitten. Zij beschouwt haar rakusu als een soort werkkleding. Ook Ria draagt hem altijd in de zendo. Pjotr droeg hem voorheen bijna altijd, maar bewaart hem nu alleen voor speciale gebeurtenissen zoals ceremonies – dit om 'hiërarchische misstanden' te voorkomen.
Maria is blij met haar naam Ryuzen/Draken-zen. 'Die past wel bij me; niet zo esoterisch.' Ria –Seisui/Puur helder water– vindt dat die naam haar helpt bij haar bewustwording. En Pjotr –Gendo/Bron van de weg– gebruikt zijn naam bij zijn zelfonderzoek.

En nu, na zoveel jaren zenpraktijk? Hoe zitten ze nu?

Maria vertelt dat haar antwoord op de vraag die Niko kort geleden weer eens stelde: 'Weet je wat je zit te doen!', nu is: 'Nee ik weet het niet' – nadat het jaren allerlei varianten van 'Ik moet het weten' was.
Ria is vooral bezig met de organisatie van en het leidinggeven aan het zencentrum. Het zitten schiet er daardoor nog wel eens bij in. Wat haar bezighoudt is te leren vertrouwen dat dit werk voor het centrum de vorm van haar zenpraktijk is. Er wordt immers gezegd dat alles in het leven zen is ...
Pjotr: 'Jukai is voor mij de intentieverklaring van betrokkenheid bij de zenpraktijk en zijn beginselen. Deze praktijk is als eten en drinken voor me.' Hoe die zich echter verder ontwikkelt? Hij heeft geen idee.

De Sangha

Naam: **Mieke Eijkmans**
Zenpraktijk: sinds 2004

Wat was voor jou destijds de aanleiding om aan zen te gaan doen?
Sinds 1998 zit ik op het kussen. Eerst alleen, vervolgens bij een Tibetaanse boeddhistische groep en vanaf 2004 hier in het zencentrum. In het mediteren zoek en vind ik een rustpunt in de drukte van het alledaagse bestaan en zoek ik rust in mijn hoofd. Ook de behoefte om meer inhoud aan mijn leven te geven en de diepere betekenis ervan te ervaren, lag ten grondslag aan het gaan mediteren. In 2004 wilde ik graag een week op retraite. Door te 'googelen' kwam ik terecht bij Zenriver in Uithuizen waar ik een week aan de zomersesshin heb meegedaan. Dat voelde als thuiskomen. Daar hoorde ik van ons centrum, nota bene bij mij om de hoek.

Waarmee vermaak je je op het kussen?
Dat is heel wisselend. Soms met een koan, soms met het tellen van mijn ademhaling, dan weer met het geluid van de vogeltjes of de vallende avond en de boodschappen van morgen. Vooral in het begin was het zitten afzien vanwege lichamelijk ongemak. Tegenwoordig is het soms puur genot, dan weer val ik ten prooi aan groot ongeduld of aan eindeloze gedachtestromen. Het enige dat ik weet, is dat ik dagelijks verlang naar zitten en dat ik het niet meer kan en wil missen.

Waar spoort zen je toe aan?
Het leven accepteren zoals het is. Ruimte scheppen voor mezelf en anderen. Maar vooral ook is het een oefening om in het hier en nu te zijn met volledige aandacht voor wat is. En hoewel ik weet dat het nastreven van doelen niet echt de bedoeling is, hoop ik toch door zenbeoefening minder vanuit mijn hoofd te leven, mijn hart verder te openen en een mededogender mens te worden.

Wat leidt je af van je zenbeoefening?
Het dagelijkse gaan zitten valt me niet zwaar. Dat zit langzamerhand net zo in mijn systeem als douchen en tanden poetsen. Wel overvalt me tijdens het zitten soms een groot ongeduld en wil ik weer opstaan om de dingen te gaan doen die ik tijdens het zitten moeilijk uit mijn hoofd krijg. Het belletje van de wekker afwachten kan dan echt een opgave voor me zijn. De alledaagse dingen die gedaan moeten worden kunnen me, vooral in drukke periodes, flink afleiden. Toch blijven zitten en erop vertrouwen dat dat ergens goed voor is, is dan mijn enige houvast.

Welk boeddhistisch woord spreekt je het meest aan?

Hoewel het geen specifiek boeddhistisch woord is, is het woord en begrip 'mededogen' belangrijk voor mij. Het zenboeddhisme inspireert me om tenminste de intentie te hebben om mededogen te praktiseren en te ontwikkelen. De leraar en de sangha ervaar ik hierbij als een grote steun in de rug.

Wat is voor jou de grote valstrik in de zen?

Het verlangen om verlicht te worden, wat dat ook mag zijn. Het verstrikt raken in verwachtingen en beelden van wat bereikt zou moeten worden. Het idee koesteren dat 'ik' bepaal wat er gebeurt in mijn zenbeoefening. Het denken dat ik er met 'zitten' ben, terwijl het erom gaat om in het dagelijkse leven te praktiseren wat ik op het kussen oefen.





Mededelingen

Zomer city-sesshin met op zondag 2 juli een jukai-ceremonie

29 juni t/m 2 juli, 9.30–17.30 uur.
Onder leiding van Niko Sensei, Lida Kerssies, Meindert van den Heuvel.
Bijdrage hele sesshin: € 100,–, of € 30,– per dag.
Ervaring met zenmeditatie vereist.
Opgave vooraf noodzakelijk.



Werk-zenretraite in de Spaanse Pyreneeën

Werk-zenretraite in de Spaanse Pyreneeën van 2 t/m 16 juli 2006.
Informatie te verkrijgen bij Lida Kerssies, tel. 020 6647839 en Corrie Koppedraijer, tel. 0034 972545144
e-mail: woeled@yahoo.es

Weekendworkshop 'Zen en Sumi-e' in ZIN

Vrijdag 29 september 20.00 uur (geen diner) – zondag 1 oktober (16.00 uur)
Met Didi Overman en Meindert van den Heuvel
Een meditatief weekend met tijd voor stilte en expressie. Sumi-e is de techniek van het schilderen met inkt op rijstpapier. Zen is een oefening in aandacht en concentratie. Sumi-e en zen gaan beide over de kunst van het weglaten van alles wat overbodig is. Ervaring is niet nodig. Er zullen maximaal 20 deelnemers zijn. Kosten zijn inkomensafhankelijk: € 189,–, € 231,– of € 273,– (inclusief de kwalitatieve accommodatie en consumpties, begeleiding en BTW).
De materiaalkosten bedragen € 30,–; deze dienen op de eerste cursusavond contant te worden voldaan.
Meer informatie en inschrijven bij ZIN op www.zininwerk.nl

Oude jaargangen Zensor

Oude jaargangen van de Zensor zijn te vinden in de bibliotheek.

Verhuizing

Wie op de hoogte gehouden wil houden van de ontwikkelingen rond de verhuizing van ons zencentrum kan zich het beste abonneren op de e-mail nieuwsbrief via www.zenamsterdam.nl

Thema herfstnummer

Zensor 34

De volgende Zensor heeft als thema yoga en andere vormen van lichaamswerk. Wat is de relatie tussen een fysieke training en je zenpraktijk? Ondersteunen ze elkaar of staan ze los van elkaar? Hoe moeten we de verhouding tussen lichaam en geest zien?
Bijdragen over dit onderwerp zijn van harte welkom en kunnen gestuurd worden naar André van der Braak: avdbraak@xs4all.nl

Zensor… is
het mededelingenblad
van het Kanzeon
Zencentrum Amsterdam
en een open forum voor
alle leden van de Sangha.

Redactie
André van der Braak
Marjan Gerritse
Jacqueline Oskamp
Marjolein de Vink
Marijke Vulink

Medewerkers
Paul Dalebout
Henk van der Geest

Redactieadres
André van der Braak
e avdbraak@xs4all.nl
Jacqueline Oskamp
e j.oskamp1@chello.nl
t 020 671 2415

Kopij
mailen naar André
of Jacqueline
of via de Zendo.

Omslag: **Dennetakjes**

Zensor… 4 nummers per jaar
van zomer t/m voorjaar.

U wordt abonnee voor
het komend jaar door
tenminste 7 euro over te maken
op postbank reknr 955 18 64
tnv Zensor, Amsterdam.
t 020–6709 973.